

Bevorderen prikkelpremies gezonde leefgewoonten?

M. FINOULST^{1, 2, 5}, P. VANKRUNKELSVEN^{2, 3}, W. VERBEKE⁴

De Standaard 13/11/2013 „Gezond gedrag financieel belonen”

Baby's uit armere gezinnen krijgen minder vaak en minder lang borstvoeding. In Groot-Brittannië wil de gezondheidsdienst National Health Service daar iets aan doen. Engelse moeders uit twee achtergestelde wijken krijgen een aankoopbon van 200 pond wanneer ze hun pasgeborene zes maanden borstvoeding geven.

Inleiding

De Wereldgezondheidsorganisatie raadt jonge moeders aan om hun zuigelingen gedurende zes maanden uitsluitend met moedermelk te voeden. Niet alleen omdat moedermelk beter is dan flesvoeding, maar ook omdat borstvoeding de hechting tussen moeder en kind bevordert. In Vlaanderen zitten we ver onder die norm. Minder dan 70% van de moeders start met borstvoeding. Om allerlei redenen geven ze het ook snel op: na drie maanden wordt nog maar 35% van de zuigelingen gezoogd. Kwetsbare en kansarme moeders bengelen helemaal aan de staart. In België geeft slechts 39,1% van de kansarme autochtone moeders borstvoeding, tegenover 63,9% van de niet-kansarme moeders (http://www.kindengezin.be/img/Het_kind_in_Vlaanderen_2012.pdf). Nochtans kunnen baby's die opgroeien in een problematische omgeving de unieke band die borstvoeding tussen moeder en kind schept extra goed gebruiken. In andere Europese landen is de situatie vergelijkbaar. In Groot-Brittannië krijgen baby's uit armere gezinnen minder vaak en minder lang – tot vier keer minder – borstvoeding dan baby's uit rijkere gezinnen. In de voorbije jaren werden veel middelen besteed om de situatie te veranderen via informatiecampagnes en betere begeleiding van zwangere vrouwen en jonge moeders. Recent werd een proefproject opgestart in de wijken Sheffield en Chesterfield om vrouwen uit armere gezinnen die zes maanden borstvoeding geven financieel te belonen met een aankoopbon van 200 pond (237 euro).

Fiscale maatregelen

Europese overheden hebben de voorbije jaren flink geïnvesteerd in informatie- en preventiecampagnes die gezonde leefgewoonten promoten. Het resultaat van het gros van deze inspanningen is bedroevend. Daarom denken overheden na over andere strategieën, zoals het invoeren van fiscale maatregelen om gezonde leefgewoonten te bevorderen met het oog op het terugschroeven van de oplopende gezondheidskosten. Dat kan op twee manieren: ongezond gedrag bestraffen en/of gezond gedrag belonen. De internationale consumentenstudie binnen EATWELL, een onderzoeksproject gefinancierd door de Europese Commissie, peilde via online representatieve steekproeven naar de aanvaardbaarheid van voedingsgerelateerde fiscale maatregelen bij de bevolking in vijf Europese landen (Groot-Brittannië, Italië, Denemarken, Polen en België) (www.eatwellproject.eu). De meerderheid van de respondenten in de vijf deelnemende landen vraagt dat de overheid actie onderneemt om de obesitasepidemie in te dijken. Gemiddeld 55% is vóór de invoering van fiscale maatregelen om gezond eetgedrag te bevorderen onder de vorm van hogere taxes op ongezonde voedingsproducten voor zover de opbrengsten daarvan gebruikt worden om gezond eten te bevorderen. Gemiddeld 63% is voorstander van verschillende BTW-tarieven voor ongezonde en gezonde voeding. In oktober 2011 voerde Denemarken, als eerste land ter wereld, een 'vettaks' in: voedingsproducten met veel verzadigde vetten werden duurder, meer bepaald 2,15 euro per kg verzadigd vet. Amper een jaar later schaften de Deense coalitiepartners tijdens begrotingsbesprekingen de vettaks al af onder druk van de voedingsindustrie. Te kort voor enig effect op het Deense zwaarlijvigheidsprobleem, maar toch voldoende lang om een daling van 10 tot 15% te vinden in de verkoop van producten met verzadigde vetten, vooral boter en olie, zo blijkt uit een analyse (1). Toch blijven de Deense auteurs voorzichtig: de daling in verkoop van vetrijke producten kan ook deels te wijten zijn aan de sensibilisering voor gezond

¹ Arts-journalist.

² Belgisch Centrum voor Evidence-based Medicine.

³ Academisch Centrum voor Huisartsgeneeskunde KU Leuven.

⁴ Vakgroep landbouweconomie Universiteit Gent.

⁵ Correspondentieadres: Marleen Finoulst, Belgisch Centrum voor Evidence-based Medicine, Kapucijnenvoer 33 bus J, 3000 Leuven; e-mail: marleen.finoulst@cebam.be

eetgedrag bij de invoering van de veelbesproken vettaxs. Bovendien is niet bekend of consumenten zijn overgestapt naar gezondere dan wel naar goedkopere alternatieven.

Individueel belonen

Mensen blijken wel gezondere producten te kopen, wanneer die in prijs verlaagd zijn. Wanneer proefpersonen in een virtuele supermarkt 25% korting kregen op groente en fruit, kochten zij bijna 60 gram extra groente en fruit per dag (2). Pogingen om via prikkelpremies gewichtsverlies te bekomen, leveren na een opvolgperiode van twaalf tot achttien maanden dan weer weinig tot geen resultaten op (3). Financiële prikkels kunnen mensen in beweging zetten om een bepaalde actie te ondernemen, maar op lange termijn werkt het meestal niet. Meer rokers zijn bereid deel te nemen aan een rookstopprogramma als ze daar financieel voor beloond worden bijvoorbeeld. Een *Cochrane* review toont dat rookstopprogramma's echter niet succesvoller zijn bij gebruik van prikkelpremies (4). Meer rokers doen een rookstoppoging, maar enkel zo lang ze daar financieel voordeel uithalen. Na zes maanden is het percentage stoppers dat hervalt even groot in de groep mét als in de groep zonder prikkelpremie. In slechts één studie toont de premie wel een significant effect, maar deze rokers kregen dan ook een aanzienlijk bedrag van hun werkgever: 750 dollar voor het volgen van het volledige rookstopprogramma en nog eens 400 dollar wanneer ze één jaar rookvrij bleven (5). Financiële stimuli worden ook courant gebruikt om mensen aan te zetten tot meer lichaamsbeweging. Sommige werkgevers koppelen naast de geboden mogelijkheid tot meer bewegen op de werkplek fiscale voordelen aan de extra lichaamsbeweging. De verschillen in fysieke activiteit tussen werknemers die sporten met en deze die sporten zonder prikkelpremie zijn echter niet significant (6).

Het gebruik van financiële stimuli kan wel een aanzet zijn om mensen te helpen gezond gedrag te stellen, maar zodra de premie wegvalt, hervallen velen in oude gewoonten. Bovendien riskeert de persoonlijke motivatie, ingegeven door de beloning, helemaal te verdwijnen. Terwijl net persoonlijke motivatie één van de belangrijkste drijfveren blijkt te zijn om bijvoorbeeld gezonde voedingskeuzes vol te houden (7). In die zin kunnen dergelijke premies een gezonde levensstijl ook ondergraven. Onderzoek naar het effect van prikkelpremies op gewichtsafname en fysieke activiteit toonde aan dat op lange termijn degenen die een prikkelpremie kregen er zelfs slechter aan toe waren dan de controlegroep. Financiële stimuli worden soms ervaren als een subtiele vorm van dwang en ondermijnen daardoor de persoonlijke motivatie. Deze motivatie bestaat uit het plezier en de voldoening om door een vrijwillige inspanning doelstellingen te halen (8). Voor kortetermijndoelstellingen, zoals het doorlopen van een volledig vaccinatieschema voor een bepaald vaccin door een specifieke groep, kan een beloningssysteem wel weer het verschil maken. In

Australië kon men op die manier een groep intraveneuze druggebruikers vaccineren tegen hepatitis B. Per toegediende dosis vaccin kregen ze een beperkt bedrag (9).

Besluit

Ongezonde leefgewoonten gaan gepaard met een verhoogd risico op een hele reeks aandoeningen wat leidt tot hoge medische kosten voor de gezondheidszorg. Overheden zoeken naar strategieën om levensstijlfactoren te verbeteren. Het financieel belonen van gezond gedrag is daar één van. Zogenaamde prikkelpremies hebben effect bij het stellen van gezonde handelingen op korte termijn, zoals het volgen van een vaccinatieschema. Of het geven van borstvoeding daar ook onder valt, moet de toekomst uitwijzen. De impact op het veranderen van ongezonde leefgewoonten die een aanhoudende inspanning vragen, zoals stoppen met roken, meer bewegen of overschakelen naar een gezond dieet, blijkt echter beperkt en vraagt meer onderzoek. Overigens bestaat het gevaar dat financiële gunsten de belangrijkste drijfveer vormen om gezonder te leven en daardoor de persoonlijke motivatie ondergraven. Zodra de premie vervalt, wordt de motivatie uitgehold. Begeleidende gesprekken door de arts en informatiecampagnes blijven dan ook de hoeksteen bij preventie.

Mededeling

Deze rubriek loopt in samenwerking met het Belgisch Centrum voor Evidence-based Medicine, Kapucijnenvoer 33 bus J, 3000 Leuven.

Literatuur

1. JENSEN JD, SMED S. The Danish tax on saturated fat – short run effects on consumption, substitution patterns and consumer prices of fats. *Food Policy* 2013; 42: 18-31.
2. WATERLANDER WE. Put the money where the mouth is. Proefschrift Vrije Universiteit Amsterdam, 2012.
3. PAUL-EBHOHIMHEN V, AVENELL A. A systematic review of the use of financial incentives in treatments for obesity and overweight. *Obes Rev* 2008; 9: 355-367.
4. CAHILL K, PERERA R. Competitions and incentives for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev* 2011; 4: CD004307.
5. VOLPP KG, TROXEL AB, PAULY MV, et al. A randomised controlled trial of financial incentives for smoking cessation. *N Engl J Med* 2009; 360: 699-709.
6. HUNTER RF, TULLY MA, DAVIS M, STEVENSON M, KEE F. Physical activity loyalty cards for behavior change. A quasi experimental study. *Am J Prev Med* 2013; 45: 56-63.
7. HOEFKENS C, PIENIAK Z, VAN CAMP J, VERBEKE W. Explaining the effects of a point-of-purchase nutrition-information intervention in university canteens: a structural equation modelling analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2012; 9: 111.
8. MOLLER AC, MCFADDEN HG, HEDEKER D, SPRING B. Financial motivation undermines maintenance in an intensive diet and activity intervention. *J Obes* 2012; 2012: 740519.
9. TOPP L, DAY CA, WAND H, et al. A randomised controlled trial of financial incentives to increase hepatitis B vaccination completion among people who inject drugs in Australia. Hepatitis Acceptability and Vaccine Incentives Trial (HAVIT) Study Group. *Prev Med* 2013; 57: 297-303.